


Naturjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla:



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)

Datum: _____

Plats: _____

Tid på dagen: _____

Väder: _____

Himmelsförhållanden: _____

Temperaturkänsla: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jag märker (titta närmare — färger, former, texturer, rörelse, mönster. vad fångar din blick?)

Jag undrar (vilka frågor uppstår? varför den här färgen? hur kom det hit? vad händer härnäst?)

Det påminner mig om (vilka kopplingar dyker upp? ett minne, en annan art, något du läst?)

Observerade arter (växter, djur, insekter — vad såg du?)

Hörda ljud (fåglar, vind, vatten, prassel — vad hörde du?)
